

El asma (Spanish)

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta los pulmones. Si bien no es curable, puede controlarse con medicamentos y mediante ciertos cambios en el medio ambiente.

Las personas que padecen asma tienen las vías respiratorias muy sensibles y reaccionan a diversos factores, como el humo de cigarrillo, alergias, infecciones bronquiales o aire frío. Aunque los ataques de asma pueden ocurrir de forma esporádica, los pulmones de una persona asmática se mantienen sensibles a aquellos factores que desencadenan la enfermedad.

El control inadecuado del asma puede requerir hospitalización y visitas frecuentes a la sala de emergencias, y puede incluso llegar a causar la muerte.

¿Cuál es la causa del asma?

Se desconoce la causa del asma, pero se sabe que hay una predisposición genética (es decir, que ciertas familias tienden a padecerla), y que es más común entre aquellos niños que tienen alergias.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas principales del asma son:

- tos
- falta de aliento (sensación de ahogo)
- respiración sibilante (silbido al respirar)
- opresión en el pecho
- imposibilidad de dormir la noche entera sin que se presenten los síntomas
- imposibilidad de hacer ejercicio sin que se presenten los síntomas
- tos o respiración sibilante por muchos días después de tener una infección viral.

Asthma (English)

What is asthma?

Asthma is a chronic lung disease that cannot be cured. It can be controlled by taking medicine and making changes in your environment.

People with asthma have very sensitive airways that react to many things, such as cigarette smoke, allergies, infections, or cold air. Asthma episodes may come and go, but the lungs stay sensitive to the things that trigger asthma.

Poor control of asthma may lead to frequent emergency room visits or hospital stays. Poor asthma control can also cause death.

What causes asthma?

The basic cause of asthma is not yet known, but it tends to run in families. It may be more common in children with allergies.

What are the signs of asthma?

The main signs (symptoms) of asthma are:

- coughing
- shortness of breath
- wheezing
- tightness of the chest
- unable to sleep through the night without symptoms
- unable to exercise without symptoms
- prolonged coughing or wheezing after viral infections

¿Qué sucede durante un ataque de asma?

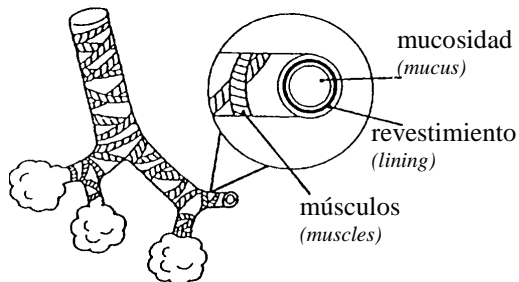
Para entender lo que sucede durante un ataque de asma, es importante comprender el funcionamiento normal de los pulmones. Refiérase a la ilustración de los pulmones que aparece al final de este folleto.

Al inhalar, el aire entra por la nariz y la boca, baja por la tráquea y, a través de las vías respiratorias, llega hasta los alvéolos pulmonares. De ahí, entra al torrente sanguíneo, donde se intercambia por el aire usado, que sale del organismo al exhalar.

Durante un ataque de asma, se dificulta la respiración porque:

- se inflama el revestimiento de las vías respiratorias.
- se contraen los músculos que envuelven las vías respiratorias, lo cual reduce el tamaño de las mismas.
- se forma una mucosidad espesa que bloquea los bronquios.

Vías respiratorias normales
(Close-up view of normal airways)



What happens during an asthma episode?

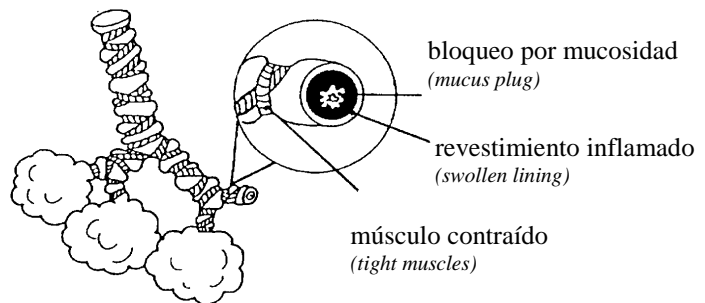
It is important to know how the lungs work normally so you can understand what happens during an asthma episode. See the picture of the lungs at the end of this document.

When you breathe in, air goes in through the nose and mouth. It goes down your windpipe, through your airways, and into the air sacs. The air goes into your blood and is traded for the used air that you get rid of when you breathe out.

During an asthma episode a person has a hard time breathing because:

- The lining of the airways becomes swollen.
- The muscles around the airways tighten, making the airways smaller.
- Thick mucus forms, blocking small airways.

Ataque de asma
(Asthma episode)



¿Cuáles son las causas de los ataques de asma?

Los factores desencadenantes de un ataque de asma suelen ser los resfriados, el humo, las alergias o el ejercicio, y su efecto es mayor cuando se combinan. Algunas personas solamente experimentan un ataque si se encuentran presentes dos o más de estos factores.

Dado que los factores desencadenantes son diferentes para cada individuo, es importante saber cuáles provocan el asma de su niño, a fin de aprender a evitarlos. Consulte el folleto educativo titulado “El control de los factores desencadenantes del asma”.

¿Cuáles son los síntomas que anuncian un ataque de asma?

Es raro que un ataque de asma ocurra súbitamente; generalmente, hay alguna señal primero. Éstos son algunos de los síntomas que podrían anunciarlo:

- congestión nasal
- tos
- falta de aliento (sensación de ahogo)
- dificultad para dormir
- disminución de la capacidad pulmonar (consulte el folleto educativo titulado “Medidor de la capacidad pulmonar”).

Es importante reconocer estos síntomas, con el objeto de administrar el tratamiento adecuado lo antes posible y evitar que se agraven.

What causes asthma episodes?

Triggers such as colds, smoke, allergies, or exercise can cause an asthma episode. When triggers are present together, they have a stronger effect. Some people only have episodes when 2 or more triggers are present.

Since each person has different triggers, it is important to determine which ones affect your child’s asthma so you can learn how to avoid them. See the education sheet, “Asthma trigger control.”

What are some early warning signs of an asthma episode?

Asthma episodes rarely come on suddenly. Often there are clues or early warning signs that an episode may occur. Some early warning signs may be:

- runny nose
- coughing
- shortness of breath
- not sleeping well at night
- decrease in peak flow (see the education sheet, “Peak flow meter”)

It is important to know these signs so you can begin to treat the episodes early and prevent them from becoming severe.

¿Cómo se deben tratar los ataques?

- Consulte al médico del niño para desarrollar un plan de acción que le ayude a controlar el asma y tratar los ataques.
- El niño debería tener un medicamento de alivio rápido, por ejemplo, albuterol, para tratar un episodio de tos, respiración sibilante o falta de aliento.

¿Cómo se pueden prevenir los ataques?

- Aprenda tanto como pueda sobre el asma y el control de la misma.
- Evite los factores desencadenantes.
- Si el médico le ha recetado un medicamento de control a largo plazo, déselo **todos los días**, aunque el niño se sienta bien.
- Pida una cita de control cada 6 meses para que el médico le dé las recetas de los medicamentos que necesite y para revisar el plan de acción.
- Informe del plan de acción a la escuela o guardería del niño.

¿Cómo se sabe si el asma está bajo control?

El asma está controlada si el niño:

- no tiene tos, respiración sibilante ni falta de aliento durante el día
- no se despierta en la noche por los síntomas del asma
- puede jugar y hacer ejercicio sin tener síntomas
- no tiene que faltar a la escuela
- no tiene ningún ataque que requiera una consulta de emergencia, ya sea en el hospital o en la clínica

How should we treat episodes?

- Work with your child's doctor to develop an asthma action plan that helps you control asthma and treat asthma episodes.
- Your child should have a rescue medicine (such as albuterol) to treat an episode of coughing, wheezing, or shortness of breath.

How can we prevent episodes?

- Learn all you can about asthma to help you control it.
- Avoid asthma triggers.
- Use a controller medicine, if prescribed by your doctor. Be sure to give it **every day**, even when your child feels good.
- Schedule an asthma check up every 6 months to get prescriptions renewed and get an asthma action plan.
- Share the asthma action plan with school/daycare.

How do I know if asthma is in control?

Signs that asthma is under control:

- No coughing, wheezing or shortness of breath during the day.
- No waking up at night because of asthma symptoms.
- Able to play and exercise without asthma symptoms.
- No school absences.
- No asthma episodes that require an emergency room, urgent care, or doctor visit.

¿En qué circunstancias se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica si:

- el efecto del medicamento de alivio rápido dura menos de 4 horas (es decir, si el niño tiene tos, respiración sibilante o sensación de ahogo antes de haber transcurrido ese lapso).
- tiene tos o respiración sibilante durante la noche o al hacer ejercicio.
- se mantiene en la zona amarilla del medidor por un período que se prolongue más allá de 12 a 24 horas.

Acuda al médico inmediatamente si:

- la tos o la respiración sibilante no mejoran (o se agravan) después de haberse administrado el medicamento de alivio rápido.
- tiene retracciones (la piel del pecho o el cuello se retrae cada vez que inhala).
- la capacidad pulmonar máxima disminuye o se mantiene igual después de haberse tomado el medicamento de alivio rápido.
- el niño no puede acostarse completamente sin tener dificultad para respirar.

Si no puede ver al médico, acuda a la sala de emergencias.

Llame al número para emergencias 911 si:

- el niño tiene dificultad para caminar o hablar
- los labios o las uñas se le ponen azules o grisáceos
- deja de respirar
- usted piensa que el niño no va a poder resistir los próximos 30 minutos.

When should I call the clinic?

Call the clinic if:

- coughing, wheezing, or shortness of breath not controlled with rescue medicine for at least 4 hours.
- coughing or wheezing at night or with exercise.
- in the Yellow Zone for more than 12 to 24 hours.

See the doctor right away if:

- coughing or wheezing is not better or gets worse after rescue medicine has been given.
- retracting (chest or neck skin pulls in with each breath).
- peak flow rate goes down or stays the same after rescue medicine has been given.
- unable to lie down flat without trouble breathing.

If you cannot reach the doctor, go to the Emergency Room.

Call 911 if:

- trouble walking or talking.
- lips or fingernails are blue or gray.
- stops breathing.
- you are worried about how your child will get through the next 30 minutes.

¿Tiene más preguntas?

Este folleto no es específico para su hijo; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta, llame a la clínica.

Recomendamos que usted y su hijo participen en clases especiales para personas con asma, pues así podrán aprender otras maneras de controlar esta enfermedad. El médico, el enfermero o la American Lung Association podrán darle más información sobre las clases que se ofrecen.

Questions?

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please call the clinic.

We recommend that you and your child attend an asthma education program, to learn more ways to control asthma. Ask your doctor, nurse, or the American Lung Association for information about available programs.

Pulmones normales *(Normal lungs)*

